

# Tazn de Pollo con Arroz Integral y Vegetales

**Makes:** 100 servings

100 Servings

| Ingredients                               | Weight     | Measure                 |
|---|------------|-------------------------|
| Agua                                      |            | 2 gl 1 3/4<br>cuarto gl |
| Sal                                       |            | 1 Cda 1<br>cdta         |
| Arroz Integral                            | 7 lb 1 oz  |                         |
| Maicena                                   | 9 oz       | 2 cups                  |
| Agua, fría                                |            | 1 taza                  |
| Salsa soja, baja en sodio                 |            | 1 taza                  |
| Jengibre molido                           |            | 1 cdta                  |
| Ajo granulado                             |            | 1/4 taza 2<br>Cda       |
| Pimienta negra o blanca molida            |            | 1 Cda 2<br>cdta         |
| Caldo de pollo, sin MSG                   |            | 1 gl                    |
| Zanahorias frescas, peladas, 1/4" picadas | 11 lb 4 oz | 2 gl 3<br>cuarto gl     |
| O   | O          | O                       |
| Zanahorias congeladas                     |            |                         |

## Nutrition Information

| Key Nutrients         | Amount     | % Daily Value |
|-----------------------|------------|---------------|
| <b>Total Calories</b> | <b>300</b> |               |
| Total Fat             | 11 g       | 33%           |
| Protein               | 22 g       |               |
| Carbohydrates         | 33 g       |               |
| Dietary Fiber         | 4 g        |               |
| Saturated Fat         | 2 g        | 5%            |
| Sodium                | 265 mg     |               |

|  |             |                          |
|--|-------------|--------------------------|
| Aceite vegetal   |             | 1 taza                   |
| Cebollas frescas, en cubitos   | 2 lb 12 oz  | 1 cuaro gl<br>3 1/2 taza |
| Brócoli fresco picado  | 8 lb 2 oz   | 3 gl 2 1/2<br>cuarto gl  |
| O  | O           | O                        |
| Verduras orientales mixtas, congeladas   | 14 oz       | 1 gl                     |
| Pechuga de pollo fresco, crudo, sin piel, sin hueso cortada en cubitos de 1/2" | 17 lb 14 oz |                          |
| Pollo precocinado, cortado en cubitos  | 12 lb 8 oz  |                          |
| Aceite vegetal   | 2 tazas     |                          |

## Directions

1. Ponga el agua a hervir. Agregue la sal (opcional)
2. Ponga 1 lb 9 oz de arroz integral de grano grande en cada recipiente de mesa de vapor de (12" x 20" x 2 1/2") y ponga 2 cuartos gl y 1 3/4 tazas de agua hirviendo por cada recipiente de mesa de vapor. Cubra las bandejas firmemente. Hornéelo en horno convencional a 350°F por 50 minutos; en un hervidor a 5 lb de presión por 50 minutos. Remuévalo del horno o del hervidor y sívalo.
3. Distribuya las porciones en 1/2 taza. HACCP: Mantenga el arroz a una temperatura caliente de 135°F o más alta. Enfríelo en las primeras 2 horas a una temperatura de 70°F y de 70°F a 40°F en unas 4 horas adicionales. Mantenga el arroz frío a 41°F o más bajo.
4. Disuelva la maicena en el agua y la salsa soja. Agregue el jengibre, ajo granulado y la pimienta.

5. Ponga el caldo a hervir, y lentamente agregue y remueva la mezcla de la maicena. Déjelo hirviendo.
6. Cocine de 3 a 5 minutos hasta que este espeso. Remuévalo del fuego.
7. Sofría las zanahorias en el aceite por 4 minutos.
8. Agregue las cebollas y cocínelas por 1 minuto.
9. Agregue el brócoli y cocine por 2 minutos más. Sáquelo del fuego y póngalo en los recipientes de mesa de vapor de (12" x 20" x 2 ½"). Para 100 porciones, use 4 bandejas. Agregue sal. Manténgalo caliente.
10. Sofría el pollo en aceite de 3 a 5 minutos. Agregue el pollo a los vegetales que ya están en la bandeja de mesa de vapor. Agregue la salsa hasta cubrir el pollo y los vegetales. CCP: Calientelo a 165°F o más alto por lo menos por 15 segundos. Distribuya las porciones con 2 cucharadas niveladas de la cuchara servidora No. 10 (3/4 taza 1 Cda).

## Notes

### Consejos Adicionales

Se puede substituir ¼ de taza de aceite de sésamo por el ¼ de taza del aceite vegetal para sofreír el pollo en cada 50 porciones.

Los vegetales frescos mixtos, pueden ser variados. Se puede reducir el contenido de sal usando salsa soja regular. Si utiliza vegetales orientales congelados, agrégueselo al sofrito de pollo en el paso No. 10.